

Н.В. Коляденко,
доктор медичних наук, доцент
(Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, м. Київ)

Н.В. Кадин-Фесенюк,
(школа-інтернат №19, м. Київ)

Н.В. Здоровенко
(спеціальна загальноосвітня школа "Надія", м. Київ)

Засоби формування психологічної готовності безробітних до самоменеджменту

Висвітлюється проблема конкурентоспроможності особи на ринку праці, пошуку ефективних методик підвищення мотивації до постійного професійного вдосконалення, завдання і можливості професійної орієнтації в цьому контексті.

Ключові слова: безробітні, професійна орієнтація, самоменеджмент, пісочна терапія.

Постановка проблеми. Самоменеджмент – це послідовне та цілеспрямоване застосування людиною ефективних методів роботи в повсякденній практиці з оптимальним використанням нею своїх ресурсів для досягнення власних цілей. Самоменеджмент сприяє прийняттю виваженого оптимального рішення та дозволяє ефективно пройти всі етапи успішного досягнення поставленої мети. Складовими процесу самоменеджменту є постановка мети, планування на основі раціонального використання часу, прийняття рішень та їх реалізація, а також контроль, інформація та комунікація (зворотний зв'язок) [4; 5].

Саме прийняття рішень, встановлення пріоритетності, вибір першочергових завдань і справ є найбільш поширеною проблемою, причому не лише для керівників, хоча поняття самоменеджменту прийнято ототожнювати насамперед з управлінською діяльністю [4]. Насправді самоменеджмент є важливою якістю для будь-якої людини як здатність керувати самим собою, і його головна мета – максимальна реалізація власних можливостей, свідоме управління

власним життям, досягнення бажаних позитивних результатів і гідної якості життя попри будь-які зовнішні обставини [4; 5]. Самоменеджмент передбачає вміння бути організованим у часі, просторі, спілкуванні, роботі, завдяки чому особистість стає готовою гідно сприйняти будь-яку несподівану ситуацію та знайти оптимальне вирішення проблеми.

Одним із соціально-психологічних аспектів безробіття є ставлення до нього як до важливого стимулятора активності працюючого населення [2]. Серед засобів підвищення конкурентоспроможності на ринку праці є здатність особи до постійного професійного вдосконалення, готовність до опанування нових спеціальностей та професійних навичок [7]. Для людини неорганізованої, невпевненої в собі однією з причин неуспішності на ринку праці можуть бути необгрунтовані вагання, зволікання з прийняттям рішень. Отже, знання та навички самоменеджменту є необхідною передумовою вдалого працевлаштування, а брак таких навичок – однією з причин довготривалого безробіття. А надто самоменеджмент сприяє підвищенню конкурентоспроможності безробітних, які належать до найбільш вразливих на ринку праці кате-

горій населення (особи 45+, молодь, інваліди тощо).

Розв'язання проблеми зайнятості та безробіття пов'язане, зокрема, із посиленням трудової мотивації як важливого аспекта активної політики зайнятості [7]. Таким чином, формування мотиваційної готовності до безперервного навчання як складова самоменеджменту безробітних є одним із актуальних завдань професійної орієнтації незайнятого населення.

Фахівці центрів зайнятості, які безпосередньо надають профорієнтаційні послуги різним категоріям безробітних громадян, мають справу переважно із дорослими людьми, яких можна розглядати як зрілі особистості з певним життєвим та професійним досвідом. Отже, орієнтація таких людей на професійне навчання має базуватися не на традиційних педагогічних, а на інноваційних андрагогічних принципах та підходах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теорія андрагогіки як науки про навчання дорослих вбачає сучасним підходом до освіти сприяння розвитку та збагаченню цілісної особистості, прояву її самобутності та актуалізації здібностей [3]. Андрагогічна модель навчання базується на свідомому прагненні

людини до самостійності, самоуправління та самореалізації. Сутністю основних принципів андрагогіки є розуміння того, хто навчається, як цілком сформованої особистості, яка здатна до постановки конкретних цілей та відповідальних вчинків. Ставлення до андрагогіки як до науки про особистісну самореалізацію людини протягом всього життя, засобу реалізації здібностей, розкриття потенціалу особистості передбачає безперервність та адаптивність процесу навчання [2, 3, 7].

Серед форм навчання дорослих, визнаних найбільш оптимальними, – тренінги та ділові ігри, в ході яких людина набуває і вдосконалює навички управління собою [1; 4; 5]. В той же час є потреба у віднайденні нових андрагогічних технологій для здійснення навчального процесу, формування навичок самоменеджменту і готовності до постійного професійного вдосконалення, що сприяє вибору підходящої роботи і реалізації кар'єрних перспектив.

Специфічною характеристикою дорослої людини є наявність особистого досвіду соціальної поведінки та професійної діяльності, сформованих стійких ментальних моделей, що, як правило, відрізняються певною ригідністю, входять у суперечність як із загальними, так і з корпоративними цілями, навичками та вимогами [3; 7]. Це ускладнює процес навчання дорослої людини значно більшою мірою, ніж звичайне гальмування темпу пізнавальних процесів, пов'язане із віковими фізіологічними особливостями, потребуючи подолання наявних психологічних стереотипів і розробки для цього відповідних андрагогічних методик. Тобто вивчення психологічних аспектів проблеми самоменеджменту є актуальним у зв'язку з реаліями сучасного виробництва, яке потребує працівників, мотивованих на розвиток творчого потенціалу та постійне професійне вдосконалення [1].

Мета нашої роботи – дослідження психотерапевтичних підходів, що можуть бути використані в процесі профорієнтаційної роботи для підвищення мотивації дорослої людини до набуття нових професійних знань та навичок, оптимізації самооцінки і

подолання страху та упередженості перед можливостями помилок, здатності до професійного самоменеджменту та відповідального управління власним життям.

Виклад основного матеріалу. В науковій літературі виділяють ряд обмежень, що заважають успішній професійній реалізації особистості, серед яких невміння управляти самим собою та невизначеність особистісних цілей [1]. Отже, успішне працевлаштування клієнта на підходящу роботу залежить від усунення цих обмежень, що стає важливим завданням при наданні профорієнтаційних послуг. Фахівець із професійної орієнтації в такому разі має навчити клієнта визначати пріоритетні цілі, що мають бути реальними й відповідними часу, та структурувати діяльність із їх досягнення.

Маргіналізація на ринку праці загрожує тим особам, які виявляються психологічно не готовими до соціальних ризиків втрати роботи, дезактуалізації набутої професії і не мають достатньо розвинутого творчого компонента особистості, не відчують потреби в розкритті свого особистісного потенціалу, у постійному професійному вдосконаленні. Невпевненість і водночас амбітність заважають адекватній самооцінці, визнанню потреби в підвищенні професійної кваліфікації або зміні професійної діяльності. Тому перед профорієнтатором постає завдання віднайти ефективні засоби сприяння позитивній трансформації особистості, розкриттю її творчих можливостей та підвищенню мотиваційної готовності до професійного навчання.

Поширена в сучасній науковій літературі концепція самоменеджменту заснована на прагненні і здатності творчої особистості до неперервного саморозвитку і самореалізації в одному, а то й у декількох видах професійної діяльності. Такий підхід спрямований на розкриття психолого-педагогічного механізму саморозвитку особистості, що інтегрує всі її якісні складові: самопізнання, самовизначення, самоуправління, самовдосконалення, самоконтроль, самостворення, самооздоровлення, а також процес самореалізації себе в

одному або деяких соціально зумовлених видах творчості [1]. Вихідним положенням при цьому є визначення та усвідомлення своїх індивідуальних особливостей та здібностей. Запорукою професійної успішності психологи вважають наявність менеджських якостей, на основі оцінки яких за 9-бальною шкалою визначають сильні та слабкі сторони особистості та вимальовують її творчий профіль. Цими якостями є:

- цілеспрямованість, але не фанатичність;
- інноваційність, креативність, але не прожектерство;
- рішучість, але не авантюризм;
- гнучкість, але не демагогічність;
- вимогливість, але не жорсткість;
- незалежність, але не самовпевненість;
- енергійність, але не метушливість;
- авторитетність, але не авторитарність;
- оптимізм, але не насмішкватість;
- практичність, але не прагматизм;
- принциповість, але не прискіпливість;
- комунікабельність, але не базікання;
- лідерство, але не кар'єризм;
- новаторство, але не технократство;
- конкурентоздатність, але не сперечання;
- інтелігентність, але не інтелігентство;
- революційність, але не популізм;
- реформаторство, а не зволікання.

Така суб'єктивна оцінка якостей особистості може бути покладена в основу розробки індивідуальних програм самоосвіти та саморозвитку [1]. Але в літературі немає чітких рекомендацій, яким чином визначити адекватність самооцінки клієнта, ступінь його самокритичності, як сприяти усвідомленню ним своєї недосконалості та мотивувати готовність до змін. Наші дослідження вказують на перспективність використання з цією метою пісочної психотерапії.

Поняття "пісочна терапія" свого часу було запропоноване відомим психологом Карлом Г. Юнгом як методика, що сприяє поглинанню

негативної психічної енергії людини, стабілізації її емоційного стану, гармонізації психоемоційного самопочуття. У процесі створення малюнків на піску відбувається активізація несвідомої складової психіки, узгодження комунікативних взаємозв'язків між свідомим та несвідомим у символічній формі, що дозволяє торкнутися найглибших переживань, трансформувати психічний стан і стимулювати особистісний розвиток людини [6; 8].

Для проведення рандомізованих досліджень нами були використані можливості виставки ландшафтних інсталяцій, у межах якої на спеціально обладнаному тематичному стенді було встановлено приладдя для пісочної терапії – скляну поверхню з підсвічуванням. Загалом протягом трьох днів в експерименті взяли участь 158 осіб, відібраних за випадковим принципом із відвідувачів виставки, серед них 86 дітей та 62 дорослих. Були зроблені цікаві спостереження, які показали конкретні відмінності між психологічними якостями дітей і дорослих, що, звичайно, можна екстраполювати на відмінності між педагогічними та андрагогічними методиками.

Зазвичай ми вважаємо дорослу людину більш вільною у своїх думках і вчинках, більш самостійною. Але в процесі наших досліджень з'ясувалося, що діти внутрішньо були більше готові до вільної творчої діяльності, не соромилися можливих невдач, зацікавлено занурювалися в нову для себе діяльність. Установка дітей загалом була така: «Я це робити не вмію, але спробую, як воно може вийти, щоб навчитися». Дорослі старших вікових категорій (35–60 років) у переважній більшості підходили до малювання на піску більш обережно, перепитували, що робити, якщо малюнок не вийде, чи можна його стерти, відмовлялися, посилюючись на невміння малювати або на те, що вже нагналися в пісок у дитинстві. Вони частіше виявляли невпевненість та потребували стороннього схвалення. Молоді люди (від 25 до 35 років) проявляли більше ініціативи, творчості, креативності, а також готовності до колективної діяльності.

Були виявлені також певні гендерні відмінності: жінки були більш емоційними та допитливими, ніж чоловіки, вони швидше погоджувалися спробувати себе в новій діяльності і менше боялися справити «несолідне» враження на оточуючих. Тематика малюнків у жінок виявилася більш життєрадісною, а техніка малюнку – складнішою порівняно з чоловіками. В той же час сюжети, зображувані жінками, відрізнялися більшою раціональністю та декларативністю, а в чоловіків – чуттєвістю, що стало певною несподіванкою результатів досліджень. Жінки були схильні частіше зображувати навколишній світ, зовнішні предмети, абстрактні сюжети, а чоловіки – свої внутрішні переживання, особисте життя та власні актуальні проблеми. За нашими спостереженнями, низький рівень готовності до вияву своїх творчих здібностей може також опосередковано свідчити про наявність психопатологічної симптоматики, хворобливого глибинного дефекту емоційно-вольової сфери.

Висновки. Таким чином, проведені нами дослідження показали можливості застосування пісочної терапії в процесі профорієнтації та в андрагогії як методики, що сприяє підвищенню мотивації дорослих до навчання, набуття нових професійних знань та навичок, подолання стереотипів та упередженості, оптимізації самооцінки, стимулювання творчої активності особистості. Запропонований підхід може бути рекомендований для використання в процесі надання профорієнтаційних послуг незайнятому населенню з метою формування здатності до професійного самоменеджменту та відповідального управління власним життям.

Список використаних джерел

1. Андреев В.И. Саморазвитие менеджера / В.И. Андреев. – М., 1995. – С. 117–121.
2. Горошко Л. Психологічні аспекти проблеми активного пошуку роботи безробітними особами / Л. Горошко // Україна: аспекти праці. – 2006. – № 6. – С. 16–20.
3. Основы андрагогики : учеб. пособие / [И.А. Колесникова, А.Е. Марон, Е.П. Тонконогая и др.] ; под ред. И.А. Колесниковой. – М. : Академия, 2003.
4. Комарів Е.І. Самоменеджмент керівника / Е.І. Комарів. – М., 2000.
5. Перерва П.Г. Искусство самореклинга. Трудоустройство без проблем / П.Г. Перерва. – Х., 2009.
6. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н.А. Сакович. – СПб. : Речь, 2006. – 176 с.
7. Сіґаєва Л.Є. Підвищення кваліфікації фахівців як складова неперервної професійної освіти / Л.Є. Сіґаєва // Неперервна професійна освіта / за ред. І.А. Зязюна. – К. : Віпол, 2000. – С. 319–363.
8. Чабан О.С. Простір та час в позасвідомому або про деякі фізичні константи в психотерапії / О.С. Чабан, В.А. Газолишин. – Тернопіль : ПП «Фірма «Синтез-Поліграф», 2006. – 170 с.
9. Штейнхардт Л. Теория и практика юнгианской песочной психотерапии / Л. Штейнхардт. – СПб. : Питер. – 2003. – 320 с.

Стаття надійшла 07.10.2012

К.Г. Юнг стверджував, що «гра в пісок» вивільняє заблоковану чи пригнічену психічну енергію, а це дозволяє трансформувати і спрямувати її на розвиток особистості людини.

Кожного разу при контакт з піском відбувається своєрідне занурення в несвідоме. Створення пісочної композиції відображає зміст психічного життя людини. Кожна пісочна картинка (від заняття до заняття) фіксує той чи інший стан психіки, той чи інший аспект внутрішнього світу клієнта.

Маргарет Ловенфельд – одна з «піонерів» пісочної психотерапії – розглядала її як символічну гру, що створює комунікацію між свідомим і несвідомим. Покращення функціонального стану емоційної та особистісної сфер людини відбувається саме за рахунок встановлення зв'язку між свідомим і несвідомим у символічній формі, що дозволяє торкнутися найглибших переживань.

За матеріалами сайту
<http://defektolog.org.ua/sand.htm>